6.055 Hovädzie na spôsob Stroganov
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
uhorky sterilizované b. n.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
horčica	0,10	0,10	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30
worschester			0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
kečup jemný	0,60	0,60	0,90	0,90	1,20	1,20	1,50	1,50
hmotnosť porcie v g	94		120		136		142	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		80		90		90	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme, narežeme na rezance. Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ, mleté čierne korenie, worschester, horčicu, kečup a rajčiakový pretlak. Krátko opražíme, zalejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme nastrúhané sterilizované uhorky a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	528	127	12,34	6,2	3,1	5,0	0,4	16,4	1,3	0,013	0,0	0,1	3,2	0,1
B	653	157	14,6	7,6	3,7	7,0	0,6	24,0	1,6	0,01	0,1	0,1	4,1	0,2

			3							4				
C	763	183	16,79	8,8	4,3	8,6	0,8	30,3	1,9	0,015	0,1	0,1	5,2	0,2
D	875	210	18,96	10,0	4,9	10,3	1,0	36,7	2,1	0,021	0,1	0,1	6,8	0,2